

## **ПРЕПОДАВАНИЕ МЕДИЦНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ: ФОКУС НА ФИЗИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

**Оленская Т.Л., Козловский В.И., Дубчинская Н.Л.**

*УО «Витебский государственный медицинский университет»,  
Центральная городская центральная клиническая поликлиника  
г. Витебска, Республика Беларусь*

Одним из трудных вопросов для практического врача является не применение медикаментозных препаратов, а назначение одного из простых и дешевых видов лечения – физической тренировки.

Связано это с тем, что при рассмотрении на клинических дисциплинах подходов лечению различных заболеваний лечебное воздействие физических факторов практически не оговаривается. Порой при выписке из стационара отвечая на вопросы пациента «что я могу де-

лать дома, для поддержания и улучшения моего здоровья» врач обходиться общими рекомендациями.

В практической деятельности врач должен определить цели и задачи физических тренировок для пациента и выбрать оптимальную дозу физической нагрузки, которая будет соответствовать состоянию данного человека.

Решение этих задач очень ответственно, т.к. несвоевременное начало активной физической нагрузки может изменить течение процесса (например, назначение нагрузок при недостаточной консолидации костной мозоли), а отказ от физической активности может ухудшить эмоциональный статус пациента и снизить активность в повседневной жизни.

Врач также должен дать рекомендации о том, какие виды физической тренировки целесообразны для данного пациента в зависимости от его физической подготовки и характера заболевания.

Это обуславливает необходимость получения знаний будущими врачами об организации и проведении физического аспекта реабилитации.

Физическая реабилитация является составной частью медицинской реабилитации и представляет собой систему мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению физической тренированности организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов.

Занятие состоит из разбора теоретических вопросов и отработки практического навыка.

В начале занятия со студентами рассматривается понятие о низкой физической активности и её последствия, воздействие чрезмерной и длительной физической нагрузки. Дается характеристика воздействия гиподинамии на системы организма человека: сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную, иммунную, работу органов желудочно-кишечного тракта. Далее демонстрируются результаты оптимально подобранной постоянной физической нагрузки (улучшение самообслуживания, увеличение выживаемости).

В ходе дискуссии определяются цели и общие методические подходы к организации физических тренировок:

1. Обследование пациента и определение показаний и возможных противопоказаний к физическим тренировкам.
2. Определение обычной ежедневной физической нагрузки, проведение объективной оценки толерантности к физическим нагрузкам и реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

3. Определение целей и задач физических тренировок индивидуально для каждого больного.

4. Обеспечение мотивации на выполнение физических тренировок.

5. Выделение основных методов физических тренировок. Определение начальной мощности нагрузки и длительности тренировок.

6. Организация контроля за переносимостью физических нагрузок (включая самоконтроль).

7. Психологическое сопровождение физических тренировок.

Далее студенты знакомятся с основными формами физических тренировок, оговаривая показания для каждого из них. Рассматривается роль природных факторов при физических тренировках.

Вторая часть занятия является практической. Студенты на базе отделения медицинской реабилитации знакомятся и совместно с инструктором физической культуры принимают участие в организации и проведении занятия лечебной физкультуры, велотренировок, дозированной ходьбы, организации подвижных игр. Демонстрируется слайд-фильм, фрагменты фильма проведения ЛФК для больных после инфаркта миокарда. Во время приема пациентов совместно с опытным врачом-ЛФК отрабатываются практические навыки оценки физической активности и начального выбора физических нагрузок. Отрабатываются навыки контроля за переносимостью нагрузок. Оговариваются действия врача при неадекватных нагрузках.

В конце занятия проводится подведение итогов работы.

Таким образом, в итоге проведения занятий удастся научить студентов основным методам организации и проведения лечебных физических тренировок и их контроля. Увеличивается процент правильных ответов о роли физических нагрузок при различных состояниях во время итогового занятия, при заполнении учебной индивидуальной программы медицинской реабилитации.

Литература

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Уч. пособие. – Москва.: ГЭО-ТАР-МЕД, 2006. – 560 с.

2. Физическая реабилитация : учебник для академий и институтов физкультуры / под общ. редакц. С. Н. Попова. – Р. н/Д: изд-во «Феникс», 1999